

**ÉVALUATION
DU PROGRAMME DÉSTRESSE ET PROGRESSE
AU CJM-IU**

Suivre une projet pilote dans les détails

**UNE COLLABORATION
CENTRE D'ÉTUDE SUR LE STRESS HUMAIN (HÔPITAL LOUIS-H LAFONTAINE)
ET
CENTRE D'EXPERTISE DÉLINQUANCE ET TROUBLES DE COMPORTEMENT (CEDTC du CJM-IU)¹**

**BILAN FINAL DU
Centre d'expertise Délinquance et Troubles de comportement CE|DTC
JUILLET 2015**

¹ Devenu Institut universitaire jeunes en difficultés (IUJD), CIUSSS-Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal dans le cadre de la réforme 2015

Table des matières

MISE EN CONTEXTE DU PROJET PILOTE.....	2
Étape 1 : Approbation du projet et planification terrain	4
Étape 2 : Adaptation du programme	7
Étape 3 : Préparation des équipes d'éducateurs et collecte de consentements	9
Étape 4 a: Prise des mesures	11
Étape 4b : Animation des ateliers	14
Étape 5 : Rapports ainsi que transfert & valorisation des connaissances	16

MISE EN CONTEXTE DU PROJET PILOTE

Contexte

Le projet pilote Désstresse et Progresse s'inscrit dans l'orientation stratégique liée à l'élaboration de la programmation sur les troubles de comportement (plan stratégique 2011-2014, no 5).

Ce projet pilote est une opportunité pour le CEDJTC d'investir dans l'axe TC. Il pourrait servir à inciter les organismes subventionnaires à financer un projet de recherche de plus grande envergure. De plus, ce projet permet de saisir une occasion de collaboration entre le CJM-IU et le Centre d'études sur le stress humain (CESH).

Considérant que le stress chez les adolescents vivant en hébergement est une réalité préoccupante et qu'il n'existe pas d'évaluation de programme de gestion du stress auprès des adolescents, la possibilité qu'un tel programme puisse être évaluée auprès des garçons 12-14 ans hébergés est une opportunité précieuse.

But du projet

Susciter l'intérêt des organismes subventionnaires à investir dans un projet de recherche de plus grande envergure portant sur l'évaluation du programme Désstresse et Progresse© s'adressant aux adolescents et adolescentes en difficulté.

Objectifs du projet pilote

Évaluer le programme adapté auprès d'un échantillon clinique d'ici avril 2012. Adapter le programme Dé-stresse et progresse© à un échantillon clinique d'ici octobre 2011. Réaliser des activités de transfert et de valorisation des connaissances d'ici décembre 2012.

Plan de travail initial du projet pilote

- 1- Identification des unités, des tests et du calendrier du projet.
- 2- Adaptation du programme pour les unités globalisantes 12-14 ans.
- 3- Organisation de la conférence offerte aux équipes des unités participantes.
- 4- Organisation de la conférence offerte aux parents des jeunes désirant participer afin de collecter les consentements.
- 5- Réalisation des activités de mesures.
- 6- Préparation, animation et suivi des ateliers.
- 7- Retour hebdomadaire au comité d'équipe sur chacun des ateliers et les exercices à compléter.
- 8- Rapport sur le résultat des mesures.
- 9- Réalisation des activités de transfert et de valorisation des connaissances.
- 10- Formation des co-animateurs dans le cadre du projet pilote.

Travaux exclus du projet pilote

- 1- Adaptation du programme pour les unités en encadrement dynamique élevé, encadrement intensif et de garde.
- 2- Comparaison avec l'activité sur le stress de Boscoville 2000.
- 3- Évaluation de l'impact d'un atelier offert aux intervenants pour la gestion de leur propre stress.
- 4- Implantation du programme.
- 5- La demande de subvention pour le projet de plus grande envergure.
- 6- Formation des intervenants et animateurs liée à une éventuelle implantation.

Parties prenantes au projet

Centre d'expertise Délinquance et Troubles de comportement (CEDTC), Centre d'étude sur le stress humain (CESH) de Louis-H Lafontaine, Direction des services de réadaptation aux adolescents (DSRA), quatre unités d'hébergement participantes (Unité 1, Unité 3, Unité 4, Unité 2).

Risques identifiés en début de projet

Roulement de personnel, indisponibilité des chercheurs, bouleversement de la programmation, attrition, parents difficiles à rejoindre pour le consentement

Étapes prévues du projet

- 1- Approbation du projet et planification terrain
- 2- Adaptation du programme
- 3- Collecte de consentements et préparation des équipes d'éducateurs
- 4- Collecte de mesures et animation des ateliers
- 5- Rapport de recherche et activités de valorisation et transfert de connaissance

Bénéfices potentiels du projet anticipés

Acquisition et intégration du programme Déstresse et Progresse pour les unités participantes. Ces unités peuvent donc redonner eux-mêmes le programme. Obtention de subventions pour un projet de plus grande envergure. Baisser le stress de jeunes. Enrichissement de la programmation et de l'expérience des intervenants de proximités.

Impacts si le projet n'est pas réalisé

Le stress vécu par les jeunes continue de diminuer leurs capacités de concentration, d'attention et d'apprentissage. La DSRA sera déçue. La programmation du CEDJTC, axe TC, sera moins enrichie. L'objectif stratégique sera raté.

Ressources humaines requises pour la réalisation du projet

APPR CEDTC (chargée de projet), SAC DSRA (soutien suivi à l'implantation), Équipe de recherche (un chercheur et deux assistants de recherche), éducateurs (4 co-animateurs), agent de liaison de recherche-terrain (liaison entre la chargée de projet et les équipes participantes pour le suivi), gestionnaires DSRA (direction et chefs des unités participantes).

Étape 1 : Approbation du projet et planification terrain

(5 juillet au 3 octobre 2011)

Les activités prévues selon la Charte de projet pour cette étape étaient les suivantes :

- 1- Approbation du projet
 - « Comité d'approbation et de suivi des projets autres que les projets de recherche »
 - « Comité des directions clientèle – mission universitaire »
 - « Comité éthique de la recherche du CJM-IU »
- 2- Planification terrain
 - Identification des unités participantes
 - Identification des co-animateurs par équipe participante
 - Préparation du calendrier pour
 - les présentations du projet aux participants (gestion, équipes, jeunes et parents)
 - la collecte de consentement
 - les prises de mesures
 - l'animation du programme

Mise en contexte

Pour l'équipe de recherche, le projet pilote Déstresse et Progresse a suivi le processus d'approbation suivant : présentation au comité du processus d'approbation de projet autre que recherche suivie de la présentation au CDC-MU pour approbation établissement; et en parallèle démarches d'évaluation scientifique suivie de la présentation pour approbation au comité éthique.

Parallèlement, le CE|DTC avec la participation de la DSRA et des équipes des unités participantes ont vu à la planification du calendrier des étapes du projet.

La confirmation de la participation des unités, la suggestion commune de diminuer le nombre de tests, l'identification de la procédure de collecte de consentement avec les équipes terrain et l'équipe chercheur, le calendrier des animations... toute cette planification présentée au comité d'approbation en juillet 2011 et au comité d'éthique en août 2011 on fait en sorte que les approbations ont été quasi instantanées suite à leurs présentations. Le calendrier prévoyait alors le début du projet dès novembre 2011.

1- Étapes d'Approbation du projet		
Activité	Échéance	Notes * Pour accès au rapport avec notes détaillés des démarches pouvant servir de leçon apprise au milieu, contacter l'IUJD ou pour tout étudiant intéressé aux notes détaillés pour apprentissage concernant les étapes d'un projet pilote dans un milieu terrain écrire à pierrich.plusquellec@umontreal.ca
Comité du processus d'approbation de projet autre que recherche	5 juillet 2011	
Évaluation scientifique	6 au 29 juillet 2011	
Approbation par le comité éthique	11 août au 13 octobre 2011	
Approbation au CDC-MU	14 septembre 2011	
2- Planification terrain		

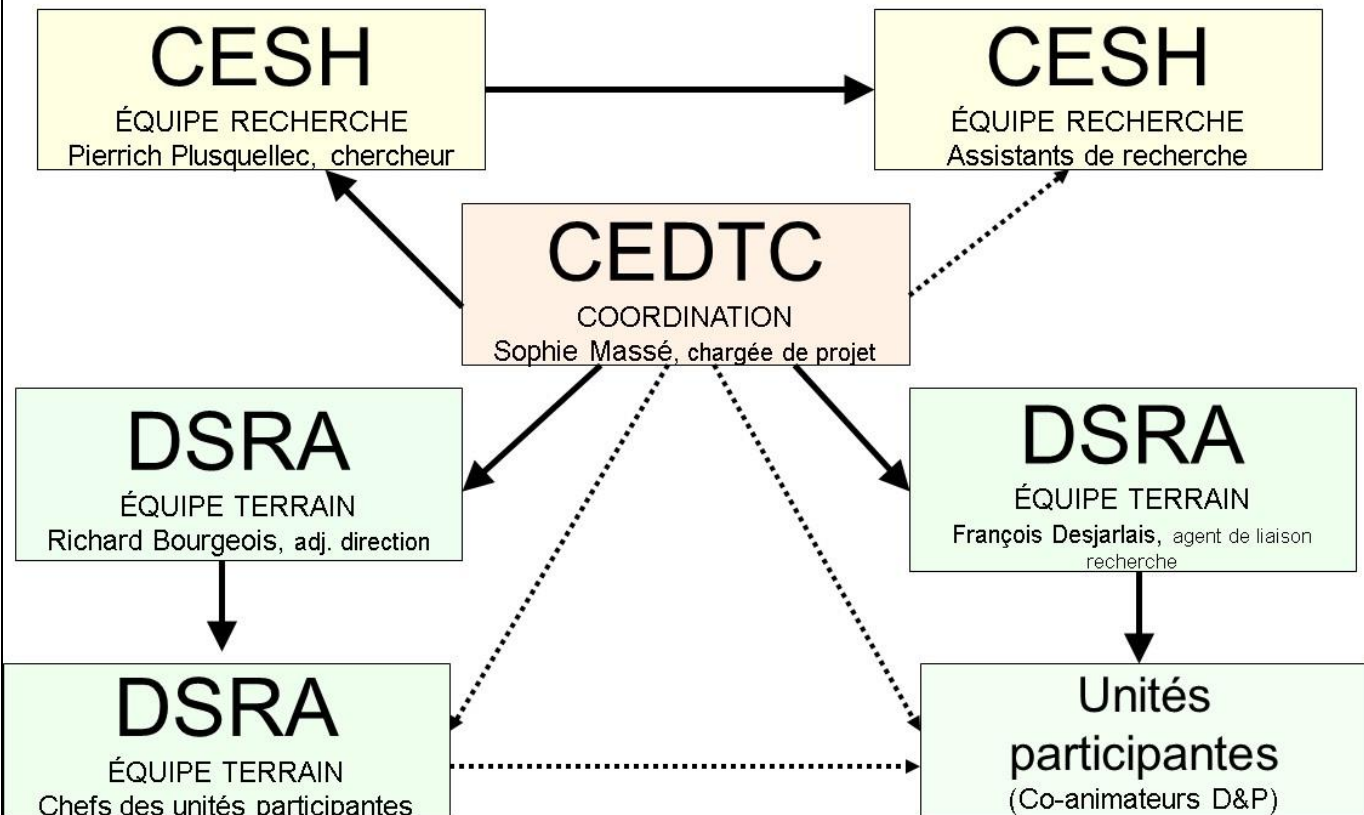
Identification des unités	Août 2011	
Préparation du calendrier pour la collecte de consentements, prises des mesures et animation des ateliers	31 août au 3 octobre 2011	
Identification des co-animateurs	septembre 2011	
3- Bons coups et leçons apprises		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le soutien au chercheur par l'APPR du Centre de recherche dans la préparation de la demande du certificat éthique est d'un coup de main précieux et efficient! ✓ La demande de dérogation pour les jeunes n'ayant pas de parents pouvant signer le consentement parental a été très pertinente (2 jeunes sur 9 environ étaient dans cette situation). ✓ La confirmation de participation de la part de la direction (incluant la confirmation des unités participantes), ainsi que la planification du calendrier des activités (présentations, consentements, mesures et animation) aident vraiment à accélérer le processus d'approbation éthique lorsqu'il est déposé avec la demande. De plus, en faisant les deux processus d'approbation en parallèle (terrain et éthique) cela permet une date plus rapide de début. ✓ Il est gagnant que l'équipe recherche avec le CEDTC préparent une planification provisoire des étapes du projet en fonction des besoins de la recherche et de la réalité terrain connue (programmation, congés...). Cette planification provisoire est ensuite ajustée avec les équipes participantes. ✓ Il est plus facile et efficace d'asseoir l'équipe recherche et l'équipe terrain (chefs et responsables programmation) ensemble pour déterminer les dates de mesures et d'animation d'activités sinon il est très complexe d'arriver à jumeler les disponibilités variables de chacun! ✓ La présentation du projet aux jeunes et aux parents des équipes participantes par l'équipe de recherche accélère le processus de collecte de consentement. À reproduire! ✓ L'identification rapide des co-animateurs est importante, car leur horaire aura un impact sur les moments disponibles pour l'animation des ateliers et indirectement sur les moments de mesures (avant et après les animations). ✓ La présence et la disponibilité d'un chargé de projet du CE DTC pour coordonner l'ensemble du projet (chercheurs, gestions, terrain) est grandement gagnante. 		

Livrables ci-joints pour cette étape :

- Fonctionnigramme (ci-bas)
- Calendrier mis à jour le 3 octobre 2011 (ci-bas)
- CR du « Processus d'approbation de projet autre que recherche » du 5 juillet 2011 (En annexe)
- CR du CDC-MU du 14 septembre 2011 (En annexe)
- Certificat éthique du 13 octobre 2011 (En annexe)
- CR de la rencontre des chefs du 31 août 2011 (En annexe)
- Calendrier des démarches – Synthèse de la rencontre du comité de suivi de projet du 26 septembre 2011 (En annexe)

Synthèse rédigée par: Sophie Massé, APPR, CEDTC/DSPA

Fonctionnigramme D&P (Oct. 2011)



La communication, coordonnée par le CEDTC, se passait plus par la ligne de gestion en début du projet (planification) → Toutefois, en cours de projet (opérations), la communication se faisait davantage directement avec les co-animateurs et les assistants de recherche - - - >

Calendrier de présentation aux équipes, collectes de données, des mesures et de l'animation des ateliers

Mise à jour 3 octobre 2011

Planification des rencontres pour la planification de la collecte de consentement	
Présentation aux chefs DSRA	29 septembre 2011
Présentation aux équipes participantes	4 octobre 2011
Présentation aux jeunes des unités participantes	12 octobre 2011
Présentation aux parents	19 octobre 2011

	Collecte de saliveles jeudis	Tests	Animation d'atelier
Unité 1	3 nov.	Ven. 4 nov.	Mardis 8 nov. au 6 déc. 19h00
Unité 2	15 déc.	Lun. 12 déc.	Mercredis 9 nov. au 7 déc. 18h30
Unité 3	19 janvier	Lun. 9 jan.	Sem. 23 jan. (à déterminer avec les équipes en janvier)
Unité 4	7h15, 7h45 16h, 21h	9h-10h	Sem. 23 jan. (à déterminer avec les équipes en janvier)

Étape 2 : Adaptation du programme

(Du 1er octobre 2011 au 15 janvier 2012)

Les activités prévues selon la Charte de projet pour cette étape étaient les suivantes :

1 - Comité d'adaptation

- Mise sur pied du comité d'adaptation
- Rencontres du comité d'adaptation

2 - Adaptation du programme

- Analyse du programme selon la réalité terrain
- Adaptation du programme au vécu des jeunes 12-14ans hébergés (animation et/ou du contenu)
- Affiches pour l'unité

Mise en contexte

Le programme **Déstresse et progresse** a d'abord été conçu pour s'adresser à des jeunes de 12 à 14 ans dans un contexte scolaire. Il fut donc pertinent de se questionner à savoir si le programme aurait besoin d'adaptations pour s'adresser à des jeunes hébergés au CJM-IU.

Évidemment, les éducateurs travaillant auprès de ces jeunes étaient les mieux placés pour conseiller l'équipe de recherche sur ce point! Deux rencontres ont eu lieu au mois d'octobre 2011, avec des éducateurs et l'équipe de recherche, afin de survoler le contenu du programme.

Les exemples donnés aux jeunes ont été adaptés à leurs réalités, des PowerPoint d'animation avec images ont été créés pour accompagner l'animation des ateliers et des lettres résumant chaque atelier ont été écrites pour informer l'équipe d'intervenants et les parents du contenu des ateliers afin de favoriser un soutien à la généralisation de leur part. L'expérience terrain a certes profité à l'adaptation du programme, augmentant assurément son appréciation et son efficacité!

1- Rencontres du comité d'adaptation		
Activité	Échéance	Notes Notes * Pour accès au rapport avec notes détaillés des démarches pouvant servir de leçon apprise au milieu, contacter l'IUJD ou pour tout étudiant intéressé aux notes détaillés pour apprentissage concernant les étapes d'un projet pilote dans un milieu terrain écrire à pierrich.plusquellec@umontreal.ca
Mise sur pied du comité d'adaptation du programme	1er octobre 2011	
Rencontres du comité d'adaptation	12 et 19 octobre 2011 14 décembre 2011	
2- Modifications apportées		
Modifications à la suite des commentaires des jeunes et des parents	1er novembre 2011	
Modifications en fonction des commentaires du comité d'adaptation	1er novembre 2011	

Modifications au programme encours de projet	Janvier 2012	
3- Bons coups et leçons apprises		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ La présentation du programme aux intervenants, aux parents avant son adaptation a été un très bon coup, car des travaux de développement d'outil de transfert de connaissance ont été réalisés suite aux commentaires (PowerPoint d'animation avec images pour capter l'attention des jeunes, documents d'information pour les parents et affiches pour les unités afin de soutenir la généralisation dans le quotidien). ✓ Le fait de réviser le programme avec les intervenants travaillant avec la clientèle visée a permis de mettre en lumière l'importance d'ajuster les exemples à la clientèle visée. Ce point demeure important chaque fois que le programme s'adresse à une nouvelle clientèle (exemple jeunes contrevenants, filles, plus jeunes, etc.). ✓ L'ajustement du temps d'animation en fonction de la capacité d'attention de la clientèle est également un élément important qui a pu être souligné. ✓ La révision du programme avec les intervenants avant qu'ils ne l'animent, mais aussi en cours d'animation, a permis de se rendre compte qu'il y avait une moins bonne compréhension de la différence entre les stratégies court terme (axé sur les émotions, pour liquider l'énergie, se calmer en résultante..) et les stratégies long terme (axé sur le problème) qui permettent de réduire les chances qu'un problème stressant ne revienne à répétition et devienne une situation de stress chronique. L'analyse durant l'animation permet de faire de nouveaux ajustements au besoin. Une pratique qui a été encouragée en co-construction entre l'équipe recherche et l'équipe terrain tout au long du projet pilote et qui devrait être encouragée dans tout autre projet de cette nature ✓ La révision du programme avec les intervenants du milieu a permis de faire les liens avec ces derniers avec les autres programmes en place (résolution de problème, gestion de la colère entre autres) et de mettre en lumière les similitudes et les complémentarités, facilitant la compréhension et l'intégration des concepts par les intervenants et les jeunes. Un point important à retenir pour l'implantation dans tout milieu. De cette façon Déstresse et Progresse a introduit morceau faisant partie d'un tout en lien avec les autres programmes. 		

Livrables ci-joints pour cette étape :

- Cahier de l'animateur (en annexe – première page seulement, car document exclusif aux gens formés)
 - o Programme adapté
 - o Power point d'animation
 - o Journal de bord
 - o Affiche destinée aux jeunes
 - o Lettres d'information sur chaque atelier destiné aux intervenants et aux parents des jeunes participants

Synthèse rédigée par:

Sophie Massé, APPR, CEDJTC/DSPA

Étape 3 : Préparation des équipes d'éducateurs et collecte de consentements

(29 septembre 2011 au 2 novembre 2011)

Les activités prévues selon la Charte de projet pour cette étape étaient les suivantes :

2-Présentation du projet aux différents groupes de personnes concernées

- Présentation aux chefs DSRA
- Présentation aux équipes participantes
- Présentations aux jeunes des unités participantes
- Présentation aux parents
-

4- Démarches pour la collecte des consentements de jeunes et de leurs parents

- Collecte de consentement des jeunes participants
- Collecte de consentement auprès de parents des jeunes participants

Mise en contexte

Compte tenu que le projet pilote Détresse et Progresse a un volet recherche qui requiert la passation de tests et la collecte de salive, il était incontournable d'obtenir le consentement des jeunes à leur participation au projet. De plus, comme les jeunes ont moins de 18 ans, il fallait aussi obtenir le consentement des parents de tous les jeunes qui désiraient participer au projet. Le délai pour obtenir ce consentement était très court puisqu'il était nécessaire de recevoir l'approbation du comité éthique avant de faire signer les consentements aux jeunes. Cette approbation fut reçue le 14 octobre 2012 alors que les premiers tests et prélèvements étaient prévus en date du 3 novembre, ce qui a laissé moins de 3 semaines pour faire la collecte de consentement. La présentation du projet aux personnes concernées en attendant la confirmation de l'approbation du comité éthique a permis de préparer le terrain à passer rapidement à l'action une fois cette approbation reçue. La collaboration rigoureuse des chefs et de tous les éducateurs des équipes participantes a permis la réalisation de cette étape cruciale.

Dans le cadre de la collecte de consentements, le chercheur a présenté le projet à 4 occasions :

- le 29 septembre 2011 lors d'une journée d'étude des chefs de la DSRA
- le 4 octobre 2011 aux équipes d'éducateurs des 4 unités participantes
- le 12 octobre 2011 aux jeunes des unités participantes
- le 19 octobre 2011 aux parents ayant répondu à l'invitation de participation à une conférence

1- Présentation du projet aux différents groupes de personnes concernées

Activité	Échéance	Notes * Pour accès au rapport avec notes détaillés des démarches pouvant servir de leçon apprise au milieu, contacter l'IUJD ou pour tout étudiant intéressé aux notes détaillés pour apprentissage concernant les étapes d'un projet pilote dans un milieu terrain écrire à pierrich.plusquellec@umontreal.ca
Présentation à la régie des chefs DSRA	29 septembre 2011	
Présentation aux équipes des unités participantes	4 octobre 2011 6 octobre 2011	

Présentation du projet pilote aux jeunes	12 octobre 2011	
Conférence offerte aux parents	19 octobre	
<i>2- Démarches pour la collecte des consentements de jeunes et de leurs parents</i>		
Préparation au consentement de participation à la recherche	12 octobre	
Lancement de la Signature des formulaires de consentement	14 octobre	
Démarches éthiques pour dérogation de consentement parental	3 au 20 octobre	
Collecte de consentements	20 au 02 novembre 2011	
3- Bons coups et leçons apprises		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Une présentation du projet par le chercheur en Régie permet non seulement de renseigner les chefs des unités participantes sur les détails du projet, mais également l'ensemble de la direction de cette clientèle. ✓ La présentation du projet aux équipes et aux jeunes en attendant le retour du comité éthique suite aux demandes de corrections mineurs ont permis d'accélérer le processus et respecter les enjeux de programmation du terrain en lien avec l'horaire d'animation et des mesures (enjeux de congés du temps des fêtes à partir du 20 décembre). ✓ La présentation aux parents se voulait une occasion de collecter sur le champ les consentements des parents. Toutefois, comme l'invitation aux parents s'est fait dans un délai d'une semaine avant la présentation, seulement 2 parents se sont présentés. Si l'on veut plus de parents, il faudra considérer collaborer avec les personnes autorisées et lancer l'invitation au moins 3-4 semaines d'avance et voir les stratégies d'attraction avec les équipes d'intervenants et les personnes autorisées. ✓ La présence d'un agent de liaison pour le suivi des étapes est gagnante. ✓ La rigueur de suivi des éducateurs des équipes participantes a été payante. Ce suivi a été facilité par le fait d'avoir une personne responsable par unité pour faire le lien avec l'agent de liaison (intervenant du milieu faisant le lien entre le CEDTC coordonnant le projet et les intervenants responsables de chacune des unités- voir fonctionnigramme dans la section de l'Étape 1). ✓ Il est bon de prévoir dès le départ la demande de dérogation de consentement pour les jeunes n'ayant pas de parents pouvant signer un consentement. ✓ Il est bien de permettre à un jeune de participer au programme s'il veut vraiment le faire, mais que le parent refuse le consentement à la prise de mesures. 	

Livrables ci-joints pour cette étape :

- PowerPoint des présentations à la direction (29 sept.), aux équipes (4 oct.), aux jeunes (12 oct.), aux parents (19 oct.) (en annexe)
- Invitation à la conférence pour les parents (en annexe)
- Pamphlet explicatif du projet (destiné aux jeunes, parents, personnes autorisées et éducateurs) (en annexe)
- PowerPoint des consignes de l'agent de liaison aux répondants de chaque unité (en annexe)

Synthèse rédigée par: Sophie Massé, APPR, CEDJTC/DSPA

Étape 4 a: Prise des mesures

(30 octobre 2011 au 11 avril 2012)

Les activités prévues selon la Charte de projet pour cette étape étaient les suivantes :

1 – Collecte de salive

- Temps de mesure 1 : 1 jour, 4Xjour; une semaine avant le programme (témoin et expérimental)
- Temps de mesure 2 : 1 jour, 4Xjour; une semaine après le programme (témoin et expérimental)
- Temps de mesure 3 : 1 jour, 4Xjour; un mois après le programme (témoin et expérimental)
- Temps de mesure 4 : 1 jour, 4Xjour; une semaine après le programme (témoin)
- Temps de mesure 5 : 1 jour, 4Xjour; un mois après le programme (témoin)

2 - Tests

- Temps de mesure 1 : 45 minutes en groupe, une semaine avant le programme (témoin et expérimental)
- Temps de mesure 2 : 45 minutes en groupe; une semaine après le programme (témoin et expérimental)
- Temps de mesure 3 : 45 minutes en groupe; un mois après le programme (témoin et expérimental)
- Temps de mesure 4 : 45 minutes en groupe; une semaine après le programme (témoin)
- Temps de mesure 5 : 45 minutes en groupe; un mois après le programme (témoin)

3 – Renforceurs pour prises de mesures

- Renforceurs pour les jeunes
- Renforceurs pour les intervenants soutenant la prise de mesures des jeunes

5- Bons coups et leçons apprises

Mise en contexte

Le projet pilote Détresse et Progrès avait comme objectif de vérifier la faisabilité d'adapter, d'animer et de tester le programme Détresse et Progrès auprès de la clientèle 12-14 ans hébergée au CJM-IU.

La prise de mesures (collecte de salive et tests) avait comme objectif de mesurer l'impact du programme sur le stress des jeunes participants. La collecte de salive permettait à l'équipe de recherche d'analyser le taux de cortisol, hormone du stress, chez les participants, avant et après leur participation aux 5 ateliers offerts. Les tests psychologiques visaient à vérifier l'impact du programme sur les jeunes sur leur capacité d'attention, leur niveau de bien-être/dépression, leur estime de soi et leur capacité de reconnaissance d'expressions faciales.

1- Collecte de salive

La collecte de salive comprend 4 prélèvements de salive par jour. Un à 7h au réveil et un second ½ heure plus tard. Ces 2 premiers prélèvements servent à vérifier si le niveau de cortisol augmente suite au réveil. La courbe normale du cortisol devrait démontrer une augmentation entre le réveil et une demi-heure après le réveil. Un autre prélèvement est pris en après-midi et un dernier au coucher. La courbe normale du niveau de cortisol devrait diminuer jusqu'au coucher et être au plus bas au coucher. Le cortisol est associé au niveau d'énergie que mobilise le corps pour agir (en cas de danger, fuir ou attaquer). Un certain niveau de cortisol est normal, question d'avoir de l'énergie pour agir au quotidien dans la journée. Un niveau de cortisol qui est toujours haut, même au réveil et au coucher, est associé à la dépression (l'énergie dans le tapis tout le temps, le corps et l'attention du cerveau prêt à fuir ou attaquer tout danger en tout temps – le cerveau perçoit des dangers tous les jours, toute la journée) alors qu'un niveau de cortisol toujours bas (pas de hausse) est associé au « burnout » (le corps n'a plus d'énergie – le cerveau ne perçoit plus rien comme un danger potentiel, tout n'est pas grave, pas important, tout le temps, donc pas de production de cortisol, l'énergie est à plat!). On prend donc une 3^e mesure en fin d'après-midi et une 4^e au coucher pour voir l'évolution de courbe de cortisol.

Il y a 3 temps de mesures : une semaine avant le programme de 5 ateliers, une semaine après les ateliers et 6 semaines après les ateliers. Il s'agit de comparer l'évolution de la courbe de cortisol chez les participants. Si le programme aide à mieux gérer le stress, la courbe de cortisol devrait se rapprocher davantage de la normale après le programme. Cet impact devrait donc être plus marquant chez les plus stressés! Le groupe témoin a 2 mesures de plus à réaliser que les groupes expérimentaux, soit 2 mesures en même temps que les 2 premières des groupes expérimentaux. La 3^e mesure sert autant

de témoin pour la 3^e mesure du groupe expérimental que de première mesure une semaine avant le programme pour le groupe témoin qui reçoit le programme donc après la 3^e mesure.

Le prélèvement est encadré par les intervenants en poste au moment de la collecte. Les intervenants assurent que les jeunes suivent le protocole (ne pas manger avant, le faire dès le réveil à 7h00 puis ½ après, 2 ml, etc.). Les fioles sont ensuite conservées au congélateur et l'équipe recherche vient chercher le tout une fois coordonné avec le responsable de l'unité.

Activité	Échéance	Notes
Préparation aux prises de mesures	30 octobre 2011 au 2 novembre 2011	
Temps de mesure 1	3 novembre 2011	
Temps de mesure 2	15 décembre 2011	
Temps de mesure 3	19 janvier 2012	
Temps de mesure 4	1er mars 2012	
Temps de mesure 5	5 avril 2012	

2- Tests. Les tests sont assurés par l'équipe de recherche qui vient dans l'unité pour faire passer les tests en groupe (lecture des questions projetées au mur une par une).

Temps de mesure 1	4 novembre 2011	
Temps de mesure 2	12 décembre 2011	
Temps de mesure 3	9 janvier 2012	
Temps de mesure 4	29 février 2012	
Temps de mesure 5	4 avril 2012	

3- Soutien renforteur

Renforteur T2	15 décembre 2011	
Renforteur T5	4 avril 2012	
Renforteur final – Repas Pizza	Unité 2 – 9 jan. 2012 Unité 1 – 18 jan. 2012 Unité 4 – 4 avril 2012 Unité 3 – 11 avril 2012	

4- Bons coups et leçons retenues

✓ Il a été gagnant d'expliquer comment faire la collecte de salive et faire pratiquer les répondants de chaque unité à remplir une fiole de salive. Ces derniers ont ensuite fait pratiquer les membres de leur équipe afin que ces derniers

soient bien préparés à soutenir les jeunes à leur tour. Il est fortement recommandé de reproduire ce processus de préparation.

- ✓ Expliquer d'avance les étapes de la collecte ainsi que des conditions est essentiel, car il faut que l'équipe prépare sa programmation en fonction du protocole (heure de lever, du brossage de dents, des collations, etc.).
- ✓ Expliquer aussi d'avance comment remplir la feuille commentaire qui accompagne les fioles.
- ✓ L'agent de liaison et la chargée de projet étaient présents au besoin pour soutenir une équipe qui en manifestait le besoin lors de la première mesure. Un soutien disponible de la part d'une personne qui sait exactement quoi faire (pas d'ingrédient de stress pour cette personne... prévisible, pas nouveau, se sent en contrôle et compétent!) est un élément important à retenir.
- ✓ Prévoir des plans B pour des jeunes qui ne seraient pas présents lors d'un des moments de prise de salive (exemple au couché, au levé, à la collation...) ou pour des jeunes qui sur le coup refusent de participer (ils peuvent faire leur journée de prélèvement un autre jour avec soutien une fois avoir vu les autres).
- ✓ Les prises de salive ont été faites en individuel dans leur chambre pour la plupart, mais en groupe dans une unité. Les deux peuvent être proposés au groupe (dépend des jeunes et des éducateurs qui accompagnent).
- ✓ Pour les tests, il faut encourager les plus vites à patienter et les plus lents à ne pas lâcher. Pour la reconnaissance des émotions, il faut s'assurer régulièrement que les jeunes répondent à la bonne ligne.
- ✓ Il est nécessaire de prévoir un plan B (2^e moment) pour le passage des tests pour les jeunes absents lors du premier passage. L'agent de liaison est la bonne personne pour faire le tour des équipes et coordonner un moment commun avec l'équipe recherche.
- ✓ Le suivi d'information est apprécié pour les jeunes qui cotent sous le seuil clinique pour la dépression. L'information est acheminée à l'éducateur de suivi qui fait le lien avec le conseiller clinique.
- ✓ Prévoir un budget pour les renforçateurs.
- ✓ Des renforçateurs sont nécessaires pour motiver les jeunes aux prises de mesures, surtout juste avant le temps 2 pour les groupes témoins qui n'ont pas encore eu d'ateliers. Des cartes cadeau cinéma sont offertes avec un mot de remerciement. Lors du temps 5 des croissants le matin après les 2 premières prises de salive et des beignes à la collation du soir 2h avant le prélèvement du couché encourage les jeunes à bien faire leur prise de mesure. Des biscuits ou beignes devraient être offerts lors des tests.
- ✓ Des renforçateurs pour les équipes soutenant les jeunes devraient aussi être offerts, car l'adaptation de l'horaire et le suivi de la rigueur de prise de mesures sont exigeants. On offre donc cartes cadeaux cinéma aux co-animateurs et boîte chocolat à l'équipe lors du temps 2. De plus, les croissants, biscuits, beignes offerts aux jeunes lors de tests et mesures devraient aussi être offerts aux éducateurs en présence qui soutiennent le tout.
- ✓ Le repas pizza récompense en fin de projet, après le temps 5 est un incontournable, une motivation pour plusieurs garçons. Les éducateurs en présence (idéalement les mêmes qui ont soutenu les prises de mesures) doivent aussi être inclus.
- ✓ Le fait de mentionner qu'on leur donne des résultats préliminaires lors du repas pizza est aussi un bon motivateur et un incontournable.

Livrables ci-joints pour cette étape :

- Calendrier des dates de prises de mesures (ci-bas)
- Cartes renforçateurs (copie aux jeunes, copie aux intervenants pour leur soutien) (ci-bas)
- Directives pour échantillonnage de salive (en annexe)
- Tableau de suivi des participants pour le terrain (chargée de projet et agent de liaison) (en annexe)

Synthèse rédigée par: Sophie Massé, APPR, CEDJTC/DSPAU

Étape 4b : Animation des ateliers

(8 novembre 2011 au 11 avril 2012)

Les activités prévues selon la Charte de projet pour cette étape étaient les suivantes :

1 – Animation des ateliers

- Groupes « expérimental »
- Groupes « témoin »
- Rencontres bilan (focus group) jeunes et équipe

2 - Soutien aux jeunes pour les exercices de semaine

3 - Présentation des ateliers au comité d'équipe

4- Bons coups et leçons apprises

Mise en contexte



Le projet pilote Détresse et Progrès avait comme objectif de vérifier la faisabilité d'adapter, d'animer et de tester le programme Détresse et Progrès auprès de la clientèle 12-14 ans hébergée au CJM-IU.

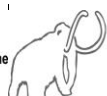
L'animation des ateliers a permis de vérifier la faisabilité d'animer ce type de programme en hébergement ainsi que d'ajuster et valider l'adaptation du programme auprès des jeunes garçons de 12-14 ans hébergés en Centre jeunesse.

1- Animation des ateliers		
Atelier 1 automne	8 et 9 nov.2011 : Unité 1 et Unité 2 Groupes « expérimental »	
Atelier 2 automne	15 nov. : Unité 1 16 nov. : Unité 2	
Atelier 3 automne	22 -23 nov. Unité 1 - Unité 2	
Atelier 4 automne	29-30 nov. Unité 1 - Unité 2	
Atelier 5 automne	6-7 déc. Unité 1 - Unité 2	
Ateliers 1 à 5 hiver	Mercredis 25 jan. – 22 fév.2012 Unité 4 et Unité 3 Groupes « témoin »	
Rencontre bilan	Unité 2–9 jan. 2012 Unité 1–18 jan. 2012 Unité 4 – 4 avril 2012 Unité 3 – 11 avril 2012	
Certification des co- animateurs		
<p>2- Soutien aux jeunes pour les exercices de semaine</p> <p>Dans la majorité des équipes le soutien aux exercices a été assumé par la co-animatrice. Le reste de l'équipe n'avait pas assez intégré les concepts ou compris les exercices pour pouvoir les soutenir. Dans une unité, les exercices ont été intégrés dans la programmation à la place d'une auto-observation à l'heure de la transition de l'après-midi.</p>		
<p>3- Présentation des ateliers au comité d'équipe</p> <p>Les ateliers ont été présentés dans l'ensemble des comités, mais compte tenu de la charge de contenu lors des comités, cela a eu peu d'effet pour le transfert de connaissance, donc peu d'effet sur le soutien à la généralisation pour les jeunes.</p>		
4- Bon coups et leçons apprises		

- ✓ En préparation, un pamphlet (créé par l'équipe de recherche) explicatif du contenu de chaque atelier est envoyé aux parents par les intervenants. Il semble préférable d'envoyer les pamphlets des 5 ateliers d'un coup pour éviter des pertes lors de la livraison! Le même pamphlet est partagé un à la fois aux intervenants lors des comités d'équipe précédant chacun des ateliers.
- ✓ Lorsqu'un jeune manque une activité (en sortie, en retrait ou autre raison) le co-animateur donne l'atelier en individuel au jeune à son retour.
- ✓ Chacune des unités accueille un jeune de l'autre unité qui ne peut participer aux ateliers à l'heure fixée dans sa propre unité. Le tout se passe bien, à garder comme stratégie d'adaptation.
- ✓ Dans le journal de bord, la page dessin semble distraire certains jeunes. Il est décidé de les retirer du cahier et de les mettre à part pour qu'ils dessinent dans leurs chambres.
- ✓ Les termes stratégies 1- « court terme » et 2- « stratégies long terme » ne sont pas claires pour les jeunes ni les adultes. Le remplacement par 1- « stratégies axées sur les émotions pour liquider l'énergie, se calmer » et 2- « stratégies axées sur la résolution de problème », pour éviter qu'il se répète (stress chronique)... rendent la différence entre les deux catégories de stratégies plus claires.
- ✓ L'utilisation des concepts appris lors de retrait semble une bonne façon de mettre en pratique les acquis.
- ✓ La présentation des ateliers aux intervenants lors des comités a peu d'impact sur le soutien à la généralisation pour les jeunes.
- ✓ Il est observé qu'il serait plus efficace de former toute l'équipe avant de donner les ateliers aux jeunes pour augmenter le soutien à la généralisation dans le quotidien pour les jeunes. Cela sera important pour que chaque équipe soit plus autonome (la chargée de projet ne peut pas faire le tour de toutes les équipes pour la mise en pratique des concepts appris).
- ✓ Les intervenants devraient tous avoir fait les exercices du journal de bord pour eux-mêmes afin d'être en mesure de bien soutenir les jeunes dans leur mise en pratique et les aider à bien remplir leur journal.
- ✓ Une demande éthique aurait dû être faite pour enregistrer les réponses (audio ou vidéo) lors des focus group. Comme la demande n'a pas été faite, les réponses ont été notées à la main. À prévoir dès le début au besoin dans le projet de plus grande envergure.

Livrables ci-joints pour cette étape :

- Bilan du focus group auprès des jeunes (en annexe)
 - Bilan du focus group auprès des équipes (en annexe)
 - Attestation de certification des animateurs (ci-bas)
- Synthèse rédigée par: Sophie Massé, APPR, CEDJTC/DSPAU



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)



Animateur certifié

Karen Castonguay-Ross

A suivi la formation au CESH, a participé à l'adaptation et à la co-animation du programme

Détresse et Progrès

auprès de la clientèle 12-14 ans hébergée au Centre jeunesse de Montréal – Institut Universitaire (CJM-IU)
au cours de l'automne 2011 et l'hiver 2012

Processus supervisé par :

Madame Sophie Massé, agente de planification, de programmation et de recherche
Centre d'expertise **Délinquance et Troubles de comportement**, Centre jeunesse de Montréal – Institut universitaire

Monsieur Pierrich Plusquellec, Ph. D., professeur adjoint, **Université de Sherbrooke**
Co-directeur, **Centre d'études sur le stress humain**, Centre de recherche Fernand-Séguin, CH Louis-H. Lafontaine

L'animateur certifié se voit octroyer le droit d'animer le programme *Détresse et Progrès* avec le matériel adapté au cours du processus ci-haut mentionné

Étape 5 : Rapports ainsi que transfert & valorisation des connaissances (12 décembre 2011 au 17 juin 2015)

Les activités prévues selon la Charte de projet pour cette étape étaient les suivantes :

- 6- *Rapports*
 - Analyse des données et rapport de recherche (équipe recherche)
 - Bilan du projet point de vue terrain (chargée de projet)
- 7- *Retour des résultats*
 - Présentation des résultats préliminaires aux jeunes et aux équipes participantes
 - Retour des résultats finaux aux jeunes
- 8- *Diffusions*
 - Documentaire et reportages
 - Conférences
 - Bulletins et articles
- 9- *Retombées*
 - Déploiement du programme aux unités participantes
 - Projet d'évaluation d'impact de plus grande envergure subventionnée CRSH
- 10- *Bons coups et leçons apprises*

Mise en contexte

Le projet pilote *Déstresse et Progresse* avait comme objectif de vérifier la faisabilité d'adapter, d'animer et de tester le programme *Déstresse et Progresse* auprès de la clientèle 12-14 ans hébergée au CJM-IU.

L'analyse des données et les résultats sont donc attendu avec grand intérêt. Pour encourager et remercier les participants, il est attendu que l'équipe de recherche puisse rapidement partager des résultats avec ceux-ci. Dans ce sens, des résultats préliminaires (à partir des données des tests des temps 1 et 2 qui comparent les mesures prises une semaine avant le programme aux mesures prises une semaine après la fin du programme) sont partagés dès les rencontres bilan avec les jeunes. Ce partage a lieu dans la même semaine que les prises de mesures du temps 3 (5 semaines après la fin du programme), à l'occasion de la rencontre bilan avec les jeunes (« focus group ») qui est combinée au repas pizza « récompense de fin de projet ». Les résultats préliminaires (incluant les données des temps 1,2 et 3) ont ensuite été présentés aux équipes d'intervenants des unités participantes le 16 avril 2013.

Des analyses

4- Rapports		
Notes * Pour accès au rapport avec notes détaillés des démarches pouvant servir de leçon apprise au milieu, contacter l'IUJD ou pour tout étudiant intéressé aux notes détaillés pour apprentissage concernant les étapes d'un projet pilote dans un milieu terrain écrire à pierrich.plusquellec@umontreal.ca		
Analyses préliminaires des données par l'équipe recherche	12 décembre 2011 au 9 janvier 2012 Janvier 2012 à novembre 2012	
Demande d'accès aux dossiers des jeunes pour autres analyse des données	14 février 2014	
Notes de suivi du projet point de vue terrain	5 juillet 2011 au 12 avril 2012 Mai 2012 à juin 2015	
5- Retour des résultats aux participants		
Retour des résultats concernant des jeunes qui scorent au-delà du seuil clinique de dépression.	21 novembre 2011	
Premiers résultats préliminaires partagés avec les jeunes à partir du temps 1 et 2	9 et 18 janvier 2012 4 et 11 avril 2012	

Envoi aux équipes participantes du Bulletin Agir et du lien Youtube contenant les résultats préliminaires des temps de mesure 1 et 2	24 février 2012	
Résultats préliminaires partagés avec les équipes participantes contenant les résultats des 5 temps de mesure	16 avril 2013	
Retour des résultats finaux aux jeunes	14 février 2014 au 16 février 2015	
6- Diffusions		
Documentaire SPIN ton Stress et reportage : Détresse et Progresse au CJM-IU	15 février 2012 Youtube	
Bulletin : Agir ensemble. Série 1 : SPIN TON STRESS. No 1 : présentation du projet	Février 2012 Production CE DTC	
Conférence : « Détresse et Progresse » lors de la Journée professionnelle du CM du CJM-IU	7 juin 2012 CJM-IU	
Conférence : « Détresse et Progresse » au congrès de l'ACJQ	29 octobre 2012 National	
Présentation : « Détresse et Progresse » à l'équipe de Permanence du CJM-IU	28 novembre 2012 CJM-IU	
Bulletin : Agir ensemble. Série 1 : SPIN TON STRESS. No.2 : Préparation en étroite collaboration recherche/terrain	Décembre 2012 Production CE DTC	
Conférence : « Résultats de Détresse et Progresse » aux 3 ^e Séminaire Troubles de comportement	12 décembre 2012 National	
Reportage : sur les « Résultats préliminaires de Détresse et Progresse »	18 décembre 2012 Youtube	
Article : dans la revue des Pshycoéducateurs : La Pratique en mouvement	Mars 2013 National	
Conférence : « Détresse et Progresse » à l'École de psychoéducation	24 avril 2013 Local	
Conférence : « Détresse et Progresse » présenté au Danemark lors du « PREPSEC Symposium »	26 août 2014 International anglais	
Bulletin : Agir ensemble. Série 1 : SPIN TON STRESS. Hors Série : Mise à jour du projet	27 novembre 2014 Production CE DTC	
Bulletin : A Stress Management Initiative. Version anglophone du bulletin Hors Série : Mise à jour du 27 nov. 2014	Janvier 2015 International anglais Mai 2015 National anglais	
7- Retombées du projet pilote Évaluation du programme Détresse et Progresse		
Prix d'excellence (2) et nomination pratique exemplaire	Juin 2012 CJM-IU (local) Octobre 2012 National Novembre 2014 National	
Projet pilote d'évaluation « Stress & Cie » Phase 1 : intervenants Au CJM-IU	Janvier 2013 à octobre 2013	
Diffusion : Projet Stress & Cie Dans les Petites nouvelles Mai 2013	Mai 2013	
Conférence : « Stress et savoir-être » lors de la journée professionnelle du Conseil multidisciplinaire du CJM-IU	5 juin 2013 Local	

Intégration de Déstresse et Progrès et Stress et Cie dans le projet Agir sur la fugue	Octobre 2013 Local	
Retour des résultats de Stress et Cie aux équipes	Juin 2014	
Projet pilote d'évaluation « Stress & Cie » Phase 2 : gestion d'équipe Au CJM-IU	Août à décembre 2014	
Conférence : « L'humain derrière l'intervenant (impact du stress sur l'intervention) » lors de la journée professionnelle du Conseil multidisciplinaire du CJM-IU	4 juin 2015 Local	
Conférence : « Stress and Cie / Destress for Success » en anglais au Comité de direction au Centre de la jeunesse et de la famille Batshaw	12 juin 2015 Local anglais	
Intégration des concepts de Stress et Cie dans la formation « Équilibre(...) en situation TGC » du ministère de la Santé et des services sociaux.	Août 2014	
Formation et déploiement de Déstress et Progrès au CJM-IU	Novembre, décembre 2014 et janvier 2015 Local	
Projet évalué « Stress et Cie/Déstresse et progrès – implantation pyramidal » Laboratoire G.A.R.T.- C.I.T.É., CJM-IU	Mars à décembre 2015	
Formation Stress et Cie/ Déstress et Progrès Adolescent Center of Nunavik Regional Board of Health & Social Services	Juin 2015 National anglais/Inuit	
Cahiers d'animateur de versions adaptées du programme Version 12-17ans garçons hébergés en CJ Version garçons 10-13 ans hébergés en CJ Version anglophone adolescent(e)s hébergé(e)s en CJ Édition améliorée du programme adapté CJ Projet de version adaptée Inuit Projet de version pour animation en individuel	Novembre 2012 Décembre 2014 Janvier 2013 Mai 2015 Automne 2015 Prévision janvier 2016 Prévision septembre 2015 à mars 2016	
Demande et obtention d'une subvention pour un projet de plus grande envergure ISO_STRESS (Stress&Cie et Déstress et Progrès)	Octobre 2014 Avril 2015	